

Työterveyslaitos

2008

"Herättelyä tarvitaan"

Hyvinvointivastaavien
kokemuksia
yrittäjäyhdistysten
hyvinvointitoiminnasta

Susanna Visuri
Kirsti Kalanen
Leena Niemi
Heikki Saarni



"Herättelyä tarvitaan"

Hyvinvointivastaavien kokemuksia
yrittäjäyhdistysten
hyvinvointitoiminnasta

Pk-yrittäjän terveys ja jaksaminen,
SYTY2000[®] –projektin osaraportti

Susanna Visuri
Kirsti Kalanen
Leena Niemi
Heikki Saarni

Työterveyslaitos

Turku 2008

TIIVISTELMÄ

Varsinais-Suomessa vuodesta 1995 lähtien toteutetun "Pk-yrittäjän terveys ja jaksaminen, SYTY2000®" -projektin tavoitteena on ollut edistää mikroyrittäjien ja heidän työntekijöidensä hyvinvointia ja jaksamista työssä. Yksi hankkeen keskeisistä toiminnoista liittyi ns. hyvinvointivastaavien toimen perustamiseen ja heidän toimintansa tukemiseen Varsinais-Suomen Yrittäjät ry:n paikallisyhdistyksissä.

Näiden yhdistysten hallitusten nimeämien hyvinvointivastaavien tehtävänä oli pitää esillä yrittäjän oman terveyden merkitystä yritystoiminnalle, aktivoida yrittäjien verkostoitumista hyvinvointipalveluja tuottavien tahojen kanssa sekä olla mukana järjestämässä erilaista hyvinvointia tukevaa toimintaa omassa yhdistyksessään. SYTY2000® -projekti tuki hyvinvointivastaavien toimintaa lähettämällä heille kuukausittain hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvää materiaalia.

Hyvinvointivastaavien kokemuksia tehtävässä toimimisesta kartoitettiin syksyllä 2007 puolistrukturoidulla puhelinhaastattelulla. Haastatteluun tavoitettiin 36 hyvinvointivastaavaa (n=38). Heistä naisia oli 22 ja miehiä 14. Haastatteluteemat olivat osin yhteneviä vuonna 2005 toteutettujen haastattelujen kanssa.

Hyvinvointivastaavien toiminnan alkutaival on ollut lupaava; paikallisyhdistysten järjestämä ryhmätoiminta näyttää lisääntyneen. Myös hyvinvointivastaavien kokemukset tehtävän hoitamisesta ovat muuttuneet myönteisemmiksi. Tätä kokemusta tukivat henkilön oma motivaatio, toimenkuvan selkeys, saatu tukimateriaali sekä yhdistyksen hallituksen tuki. Käytettävissä olevat aikaresurssit oman yritystoiminnan ohessa puolestaan vaikeuttivat toimintaa. Haasteena kaikkiaan koettiin yrittäjäjäsenistön heikko liikkeellelähtö; perhe, ystävät, yritystoiminta, omat harrastukset jne. tuntuivat vievän jäsenistön ajan.

Yrittäjät kokevat tänään hyvinvointinsa tärkeämmäksi kuin esim. 10 vuotta sitten ja ovat halukkaita myös panostamaan siihen. Edelleen tarvitaan ulkopuolista tukea, jotta hyvin alkuun päässyt paikallisyhdistysten hyvinvointitoiminta jatkuu ja laajenee koko maahan. Hyvinvointivastaavat ovat tärkeä yrittäjien oma, sisäinen vaikuttajakanava. Yrittäjäyhdistysten kumppanuus-palaverit työterveyshuoltojen ja muiden palveluntuottajien kanssa ovat myös tehokas tapa lisätä tietoa ja saada hyvinvointi osaksi yrittäjän yritystoimintaa ja elämää.

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	1
1 JOHDANTO	3
2 AINEISTO JA MENETELMÄT	4
3 TULOKSET.....	5
3.1 YRITTÄJILLE JÄRJESTETTY RYHMÄTOIMINTA.....	5
3.2 YRITTÄJIEN OSALLISTUMINEN RYHMÄTOIMINTAAN	7
3.3 PAIKALLISYHDISTYSTEN YHTEISTYÖVERKOSTOT.....	8
3.4 HYVINVOINTIVASTAAVIEN KOKEMUKSET TEHTÄVÄSSÄ TOIMIMISESTA	9
3.5 HYVINVOINTIVASTAAVIEN TOIMINNAN TUKEMINEN	11
3.5.1 Paikallisyhdistyksen hallituksen tuki hyvinvointivastaaville	11
3.5.2 SYTY2000® -hankkeen tuki hyvinvointivastaaville	11
3.6 KEHITTÄMISEHDOTUKSET HYVINVOINTIVASTAAVIEN TOIMINTAAN	12
3.7 HYVINVOINTIVASTAAVIEN ARVIOINTI SYTY2000® -PROJEKTISTA	13
4 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	15
LÄHTEET	17

1 JOHDANTO

Yksin- ja pienyrittäjien toimeentulo määräytyy oman työpanoksen mukaan, joka on yhteydessä yrittäjän omaan terveyteen, työkykyyn ja jaksamiseen. Arjessa oma vointi jää kuitenkin usein taka-alalle ja siihen kiinnitetään huomiota vasta silloin, kun tilanne on jo huono. Yrittäjän uupuminen tai sairastuminen voi vaarantaa koko yritystoiminnan ja sitä kautta niin yrittäjän kuin hänen työntekijöidensäkin toimeentulon.

Varsinais-Suomen Yrittäjät ry ja Työterveyslaitoksen Turun aluetoimipiste ovat yhdessä kehittäneet vuodesta 1995 lähtien yrittäjien terveyttä ja hyvinvointia eri hankkeissa (Virtanen & Keskinen 2000; Kaarlela ym. 2001; Pakkala ym. 2002; Pakkala & Saarni 2000, 2005). Tämä raportti liittyy vuonna 2002 käynnistyneeseen "Pk-yrittäjän terveys ja jaksaminen, SYTY2000®" –projektiin, jonka tavoitteena oli edistää pk-yrittäjien terveyttä, työ- ja toimintakykyä sekä jaksamista työelämässä.

SYTY2000® -projektin aikana yrittäjien tietoisuutta terveyden, työkyvyn ja yritystoiminnan välisestä yhteydestä heräteltiin mm. "Yrittäjän työterveyshuolto - Opas työterveyshuollon toteuttamiseksi" avulla (Saarni ym. 2006). Opas oma-arviointilomakkeineen on luettavissa ja täytettävissä myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.syty2000.fi>. Varsinais-Suomen Yrittäjät ry:n jokaisen paikallisyhdistyksen hallitukseen, nimettiin ns. hyvinvointivastaava, henkilö, joka toimi jäsenistön hyvinvointiaktivoinnina ja ennen kaikkea yhdyshenkilönä terveyspalveluja tuottavien tahojen ja yrittäjäyhdistyksen jäsenistön välillä. Hyvinvointivastaavat osallistuvat mahdollisuuksiensa mukaan myös yhdistyksensä terveyttä ja hyvinvointia edistävien tapahtumien suunnitteluun ja toteutukseen. Projekti tuki hyvinvointivastaavien toimintaa lähettämälle heille kuukausittain hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvää materiaalia. Yrittäjien omatoimisuutta terveyden ja työkyvyn säilyttämisessä lisättiin edistämällä paikallista kumppanuusverkostoitumista yrittäjien, työterveyshuollon ja muiden hyvinvointipalveluiden tuottajien kesken.

Hyvinvointivastaavat ovat tärkeä yrittäjien aktivointitaho. SYTY2000® -projektissa on selvitetty heidän kokemuksiaan ja ajatuksiaan jäsenistön hyvinvoinnin edistämisestä vuonna 2005 raportissa "Hyvinvointivastaavien kokemukset ja toiveet" (Hautala ym. 2005). Tässä raportissa esitellään tilannetta vuonna 2007.

2 AINEISTO JA MENETELMÄT

Varsinais-Suomen Yrittäjät ry:n jokaisessa paikallisyhdistyksessä (n=38) oli hyvinvointivastaava, joista haastatteluihin tavoitettiin 36 (94 %). Heistä naisia oli 22 (61 %) ja miehiä 14 (39 %). Aineisto kerättiin syksyllä 2007 kolmen haastattelijan toimesta puolistrukturoituna puhelinhaastatteluna. Haastatteluteemat olivat osin yhteneviä vuoden 2005 haastattelun kanssa.

Paikallisyhdistysten järjestämästä hyvinvointiin liittyvästä toiminnasta selvitettiin yrittäjille järjestettyjä ja suunnitteilla olevia toimintoja, yrittäjien osallistumisaktiivisuutta ja keinoja osallistumisen edistämiseen sekä yrittäjäyhdistysten yhteistyötahoja. Samalla tiedusteltiin, millaisena yhteistyö eri tahojen kesken oli jatkunut kumppanuuspalaverin jälkeen, mikäli paikkakunnalla oli sellainen pidetty.

Henkilöiden kokemuksia hyvinvointivastaavan tehtävässä selvitettiin koskien roolin selkeyttä ja mielekkyyttä, oliko toimintaan liittynyt vaikeuksia ja olivatko yhdistyksen hallitus ja SYTY2000® -projekti tukeneet toimintaa riittävästi. Haastateltavat arvioivat myös saamansa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyneen kuukausiposituksen määrää, hyödynnettävyyttä ja sisältöä.

Aineisto analysoitiin laadullisesti aineistolähtöisellä sisällön analyysillä. Tulosten kuvailussa käytetään sisällön analyysin tuloksena syntyneitä luokkia, frekvenssi- ja prosenttijakaumia sekä suoria lainauksia haastatteluista.

3 TULOKSET

3.1 Yrittäjille järjestetty ryhmätoiminta

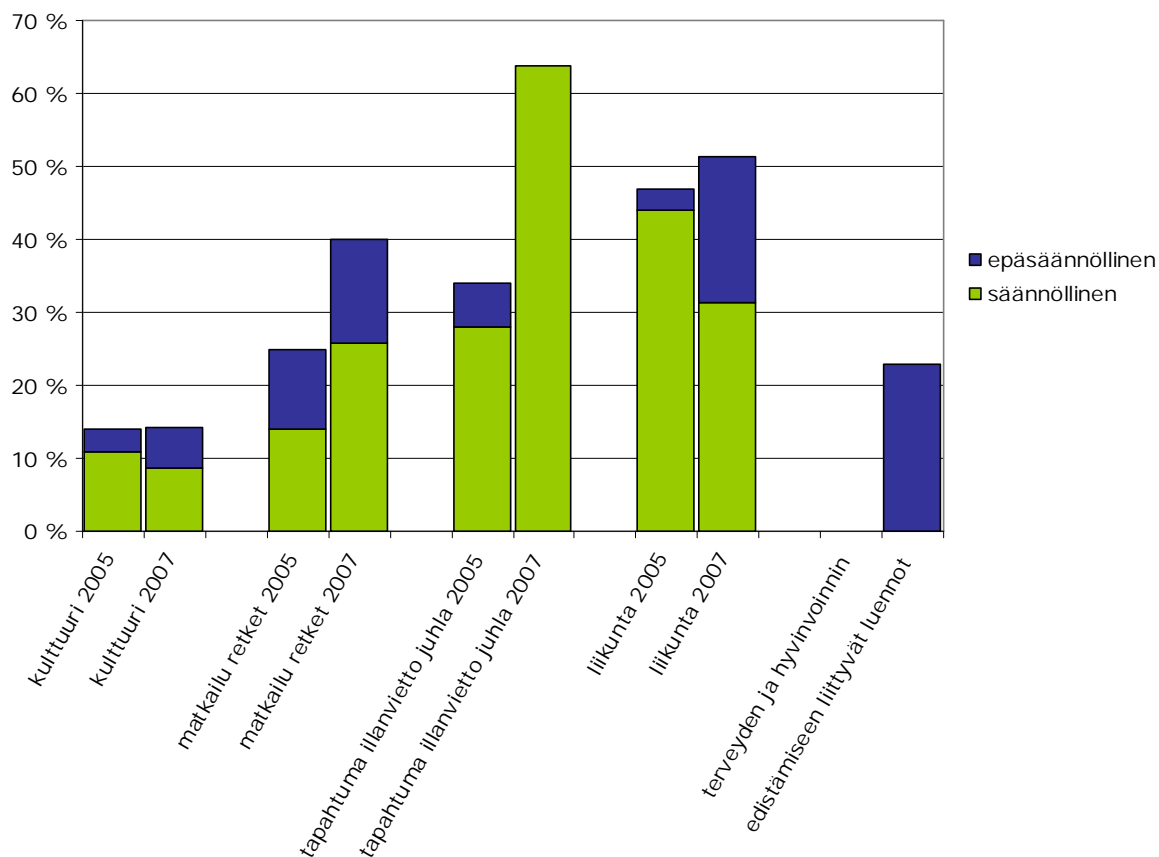
Varsinais-Suomen Yrittäjät ry:n paikallisyhdistyksistä 29 oli järjestänyt vuonna 2007 jäsenistölleen hyvinvointiin liittyvää ryhmätoimintaa. Tästä noin 3/4 oli säännöllistä ulottuen aina viikoittain toistuvista tapaamisista säännöllisiin kerran vuodessa oleviin tapaamisiin. Ryhmätoiminta oli hieman aktivoitunut kaksi vuotta aikaisempaan tilanteeseen verrattuna. Säännöllisten toimintojen rinnalla yhdistykset järjestivät satunnaisesti myös muuta toimintaa. Kahdessa yhdistyksessä ryhmätoiminta oli ollut satunnaista ja kuudessa yhdistyksessä ei ollut ollut lainkaan hyvinvoinnin edistämiseen liittyvää toimintaa. Hyvinvointitoiminnan muodot on koottu taulukkoon 1. (Taulukko 1.)

TAULUKKO 1. Paikallisten yrittäjäyhdistysten järjestämä hyvinvointitoiminta.

<i>Järjestetty toiminta</i>	<i>Esimerkkejä toiminnoista</i>
Tapahtuma, illanvietto, juhla	<ul style="list-style-type: none">• tori-, vappu-, laskiais-, joulunalustapahtumat• grilli-, hyvinvointi-, saunaillat• pikkujoulu- ja joulujuhlat, tanssit, illalliset• kevät- ja syyskokoukset
Kulttuuritoiminta	<ul style="list-style-type: none">• teatteriretket• konsertit
Liikuntatoiminta	<ul style="list-style-type: none">• golf• jumppa, kuntosali• curling, jääkiekko, sähly, keilailu, soutu• lenkkeily, sauvakävely• uinti, vesijumppa• liikuntapäivät, ystävyysottelut
Matkailu, retket	<ul style="list-style-type: none">• kylpyläretket• laivaristeilyt, ulkomaanmatkat• patikointiretket
Terveysteen ja hyvinvointiin liittyvät luennot	<ul style="list-style-type: none">• apuväline-esittely• ensiapukurssi• työterveyshuollon toiminnan esittelytilaisuudet

Säännöllisesti vähintään kerran vuodessa järjestettyjä illanviettoja, juhlia ja tapahtumia tai sellaisten järjestelyihin osallistumista oli ollut 23 paikkakunnalla (vrt. v. 2005: 10 paikkakunnalla). Yleisin yhteinen tapahtuma oli pikkujoulun vietto (n=14). Yhdeksässä yhdistyksessä oli tehty säännöllisesti retkiä ja matkoja (vrt. v. 2005: n=5) ja satunnaisesti viidessä. Kolme yhdistystä järjesti kulttuuritoimintaa säännöllisesti (vrt. v. 2005 n=4) ja kaksi yhdistystä satunnaisesti. (Kuvio 1.)

Yksitoista yhdistystä oli järjestänyt säännöllisesti kerran viikossa liikuntatoimintaa, mikä on hieman vähemmän kuin kaksi vuotta aiemmin (vrt. v. 2005: n=16). Seitsemällä yhdistyksellä oli satunnaisesti liikuntatapahtumia tai -tempauksia. Terveysten ja hyvinvointiin liittyviä luentoja oli pidetty satunnaisesti kahdeksassa yhdistyksessä. (Kuvio 1.)



KUVIO 1. Erilaisten ryhmätoimintojen yleisyys (%) paikallisissa yrittäjäyhdistyksissä vuosina 2005 ja 2007 (v. 2005: n=36; v. 2007: n=35).

Hieman yli puolet paikallisyhdistyksistä oli suunnitellut jatkavansa ryhmätoimintaa tulevaisuudessa nykyisten toimintojen turvin ja/tai kokeilemalla uusia toimintoja. Suunnitelmissa oli liikuntaa, retkiä/matkoja, tapahtumia/illanviettoja ja kulttuuria. Yhdeksässä yhdistyksessä ei ollut toimintaa suunnitteilla.

"Kävelyyn ja lenkkeilyyn lisää porukkaa ja säännölliseksi toiminnaksi."

"Suunnitteilla jonkinlaisia ulkoilupäiviä ja satunnaisia tempauksia."

"Ei ole aktiivisesti suunnitteilla. Jos jostain tulee hyviä ideoita ollaan valmiita. Ideointia tarvitaan, harvojen ihmisten harteilla asiat."

3.2 Yrittäjien osallistuminen ryhmätoimintaan

Haastateltavista noin puolet arvioi, että vaikka jäsenistö osallistuu joihinkin toimintoihin aktiivisesti niin useimpiin tilaisuuksiin tulevat aina samat "vanhat" jäsenet ja muita, "uusia", on vaikea saada mukaan. Haastateltavista 47 % oli sitä mieltä, että yrittäjiä oli kaiken kaikkiaan vaikeaa saada mukaan yhdistyksen toimintaan.

"Osa lähtee, toiset ei millään. Yleensä ne on ne samat aktiiviset ihmiset."

"Eivät kovin innostuneita toimintaan, monesti päivän hommat tulee vastaan eikä illalla enää jaksa kotoa lähteä."

Kaikkiaan haastateltavat kokivat yrittäjien osallistumisaktiivisuuden edistämisen haasteellisena. (Taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Hyvinvointivastaavien (n=30) näkemyksiä hyvin ja huonosti toimivista kannustimista yrittäjien osallistumisen edistämiseksi (mainintojen määrät).

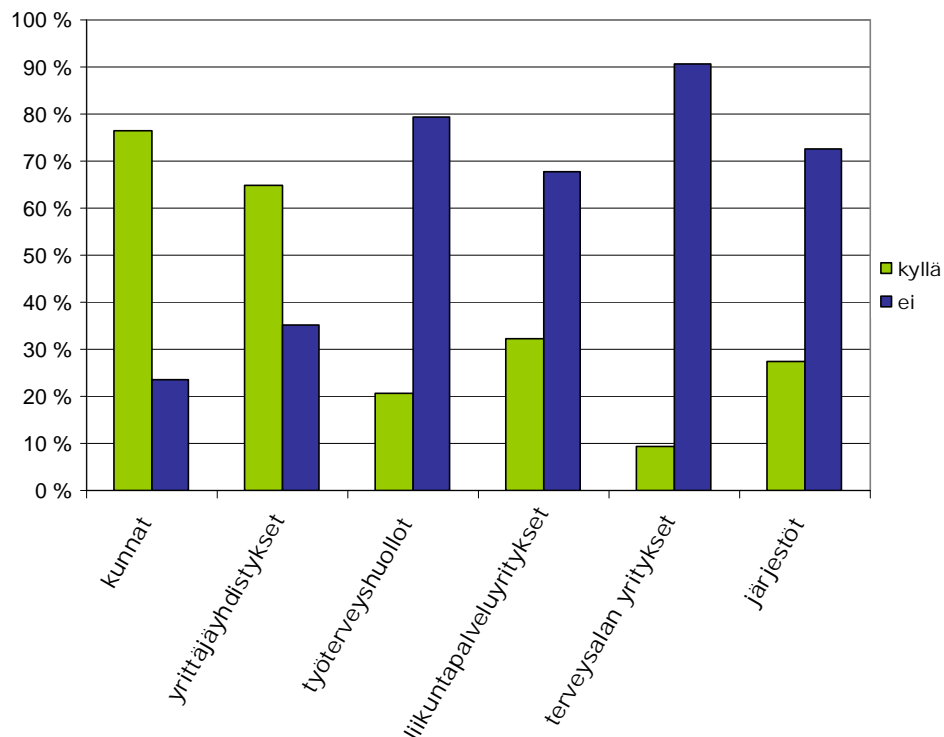
Osallistumiseen vaikuttava tekijä			Haastateltavien kommentteja
Tapahtuman sisältö	toimii	ei toimi	<i>"Nämä tempaukset saavat liikkeelle."</i> <i>"Kiistattomasti hyvä keino saada ihmiset liikkeelle on yhdistää ulkoilu, yhdessäolo, hyvä ruoka ja viina."</i>
• rento yhdessäolo ja ruokailu	3	-	
• liikuntavuoro, -tapahtuma	6	3	
• satunnaiset tempaukset	2	-	
• retket, reissut, matkat	3	1	
Tapahtuman ajankohta	toimii	ei toimi	<i>"Arki-illan tilaisuus, ei viikonloppuna ketään saa liikkeelle."</i> <i>"Lokakuu ja huhtikuu voisivat olla kuukausia, jolloin osallistuisivat."</i>
• kesä	-	1	
• kevät	1	1	
• syksy	1	-	
• arki-ilta	-	1	
• viikonloppu	1	1	
Yhteydenotto jäsenistöön	toimii	ei toimi	<i>"Toinen yrittäjä on toisen paras aktivoija."</i> <i>"...toistoa toiston perään."</i>
• henkilökohtainen kontakti	5	-	
• kirje	1	4	
• sähköposti	-	2	
• toisto, jatkuva tiedotus	2	-	
Hyvinvointivastaavan aktiivisuus	toimii	ei toimi	<i>"Pitäisi löytyä henkilö, jolla olisi aikaa, innostusta ja energiaa lähteä vetämään tällaista hyvinvointitoimintaa."</i>
• motivoitunut henkilö	4	-	
Hyvä ryhmähenki	toimii	ei toimi	<i>"Hyvä porukka aktivoi ja innostaa tulemaan mukaan."</i>
• porukkahenki innostaa	2	-	
Kustannukset yrittäjälle	toimii	ei toimi	<i>"Maksuton, niin joku innostuu ja jos maksaa vähänkin niin ei osallistujia."</i>
• maksuttomuus	2	-	

3.3 Paikallisyhdistysten yhteistyöverkostot

Kolme neljäsosaa yrittäjäyhdistyksistä oli tehnyt yhteistyötä kunnan kanssa. Aktiivista yhteistyö oli ollut 16 yhdistyksellä, satunnaista 10:llä ja kahdeksalla ei yhteistyötä ollut syntynyt. Vain kolmella yhdistyksellä yhteistyöhön oli liittynyt yrittäjien hyvinvointi (esim. yhdistys sai käyttöönsä kunnan liikuntatiloja). (Kuvio 2.)

Paikallisyhdistyksistä kaksi kolmasosaa oli tehnyt yhteistyötä seutukunnan muiden yrittäjäyhdistysten kanssa. Kahdellatoista yhdistyksellä yhteistyö oli ollut suhteellisen säännöllistä ja kymmenellä satunnaista. Kolme haastateltavaa mainitsi myös paikallisyhdistysten puheenjohtajien seutukunnittaiset tapaamiset. (Kuvio 2.)

Työterveyshuollot olivat tehneet viidesosalle yhdistyksistä kävelytestejä ja erilaisia mittauksia, koonneet kuntoutusryhmän tai luovuttaneet kokoustiloja yhdistyksen käyttöön. Kolmasosa yhdistyksistä oli joko tutustunut liikuntapalveluja tuottavien yritysten toimintaan tai vuokrannut niiltä liikuntatiloja. Terveysalan yritysten (mm. hierojat, apteekit, optikot) kanssa oli verkostoitunut kolme yhdistystä. Yhdeksän yhdistystä oli osallistunut järjestöjen (4H, SPR, Martat, Lions, VPK, MTK, poliittinen puolue, musiikkiyhdistys, urheiluseura) kanssa yleisötapahtuman järjestelyihin. (Kuvio 2.)



KUVIO 2. Paikallisyhdistysten yhteistyötahot, %-osuudet kyllä- ja ei-vastauksista.

Kolmasosa haastatelluista hyvinvointivastaavista oli osallistunut työterveyshuoltojen, yrittäjien ja hyvinvointipalveluiden tuottajien kesken järjestettyihin kumppanuuspalaveriin. Palaverit oli koettu hyvänä, mutta niiden jälkeen osapuolien välinen yhteistyö oli jatkunut vain kahdella paikkakunnalla.

3.4 Hyvinvointivastaavien kokemukset tehtävässä toimimisesta

Hyvinvointivastaavat toimivat yleensä paikallisyhdistyksissä vapaaehtoisina – vain yhdessä yhdistyksessä tehtävästä huolehti paikallisyhdistykseen palkattu henkilö. Valinta tehtävään oli yleensä tapahtunut joko kysymällä henkilön omaa halukkuutta tai ilmoittamalla hänelle, että "sinä olet nyt yhdistyksen hyvinvointivastaava".

Haastateltujen kokemukset hyvinvointivastaavana toimimisesta olivat muuttuneet myönteisemmiksi kahden viimeisen vuoden aikana. Nyt myönteisen kokemuksen raportoi 24 haastateltavaa (v. 2005: n=14), neutraalin viisi haastateltavaa (v. 2005: n=1) ja kielteisen neljä haastateltavaa (v. 2005: n=19). Yksi haastateltavista ei ottanut asiaan kantaa. (Taulukko 3.)

"toiminta hyvinvointivastaavana on tuntunut mukavalta, tutustunut uusiin ihmisiin ja saatu tieto on myönteisessä mielessä ollut valmiiksi pureskeltua."

Neljäsosalle haastatelluista oli hyvinvointivastaavan toimenkuva selkeä ja kahdeksalle haastateltavalle epäselvä. (Taulukko 3.)

"hyvinvointivastaava ei ole ohjelmatoimisto, sillä resurssit ei oman työn ohella riitä, vaan tiedonvälittäjä ja persuksiinpotkija."

"rooli ei ole selkeä - ei oikein tiedä mitä pitäisi tehdä kenenkin kanssa..."

Kolme neljäsosaa haastateltavista katsoi pystyneensä toimimaan tehtävässään ilman suurempia paineita. Kahdeksan haastateltavaa koki tehtävän ainakin jonkin verran henkisesti kuormittavaksi. Paineita olivat aiheuttaneet epätietoisuus hyvinvointivastaavan roolista, toiminnan saaman tuen puute sekä oman ajan puute. (Taulukko 3.)

Kaksikymmentäkolme haastateltavaa oli kokenut hyvinvointivastaavana toimimisen mielekkäänä, kuusi haastateltavaa mielekkään ja pakon väliltä ja neljä arvioi toiminnan olleen pakkoa. Tähän "pakko" -kokemukseen yhdistyivät epäselvä

toimenkuva, tehtävä oli tullut "annettuna" ja yhdistyksen hallituksen tuki oli puuttunut.

TAULUKKO 3. Haastateltavien kokemukset (%) hyvinvointivastaavana toimimisesta vuosina 2005 ja 2007.

Kokemus hyvinvointivastaavana toimimisesta	v. 2005	v. 2007
Kokemuksen sävy	% (n=36)	% (n=34)
myönteinen	39	71
neutraali	3	15
kielteinen	52	12
tieto puuttuu	6	-
en osaa sanoa	-	3
Toimenkuvan selkeys	% (n=36)	% (n=34)
selkeä	39	74
epäselvä	33	24
en osaa sanoa	25	3
tieto puuttuu	3	
Toimenkuvaan liittyvät vaikeudet/paineet	% (n=36)	% (n=33)
ei	50	76
kyllä	42	21
en osaa sanoa	6	3
tieto puuttuu	3	-

Parasta hyvinvointivastaavana toimimisessa oli ollut se, että oli onnistunut aktivoimaan jäsenistöä osallistumaan ja kokemaan hyvää yhteishenkeä (14 vastaajaa) sekä se, että oli saanut hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvää materiaalia, tiedottanut siitä ja sitä kautta herätellyt yrittäjiä huolehtimaan hyvinvoinnistaan (yhdeksän vastaajaa).

Suurimmat haasteet hyvinvointivastaavana toimimisessa olivat olleet jäsenistön osallistumattomuus järjestettyyn toimintaan (64 %) sekä ajan-, tiedon- tai toiminnan saama tuen puute (9 %).

3.5 Hyvinvointivastaavien toiminnan tukeminen

3.5.1 Paikallisyhdistyksen hallituksen tuki hyvinvointivastaaville

Hyvinvointivastaavat kuuluivat paikallisyhdistyksiensä hallitukseen kahta haastateltavaa lukuun ottamatta. Neljäsosa hyvinvointivastaavista toimi samalla myös paikallisyhdistyksensä puheenjohtajana.

Hyvinvointivastaavista kaksi kolmasosaa koki saaneensa tukea toiminnalleen paikallisyhdistyksensä hallitukselta, neljäsosa oli jäänyt ilman hallituksen tukea.

"On tukenut ja hyvässä hengessä on menty, ideat vastaanotettu."

"Ottanut ehdotukset toiminnasta vastaan, antanut osoitetarrat jotta voi postittaa kentälle kuukausipostitusten asioita."

"Mitä teki sitä tuettiin, mutta kukaan muu ei ollut innostunut oma-aloitteisesti tekemään mitään."

"Yksin puurtamista, ei ole kukaan perään kuulutellut eikä ole ideoita tullut eli aktiivisuus on ollut yksipuolista."

3.5.2 SYTY2000® -hankkeen tuki hyvinvointivastaaville

Hyvinvointivastaaville oli postitettu SYTY2000® -hankkeen aikana kuukausittain yhteensä 17 kertaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen liittyvää materiaalia. Sähköpostiosoitteensa ilmoittaneet hyvinvointivastaavat saivat materiaalin myös sähköpostiinsa. Tavoitteena oli, että hyvinvointivastaavat jatkaisivat tiedon levittämistä paikallisyhdistyksensä hallitukselle ja jäsenistölle.

Kaksikymmentäyhdeksän haastateltavaa olikin tiedottanut kuukausipostituksista eteenpäin joko suullisesti tai jatkamalla sähköpostia. Tietoa oli jaettu joko paikallisyhdistysten hallituksille (16 haastateltavaa) tai jäsenistölle (seitsemän haastateltavaa) tai molemmille (kuusi haastateltavaa). Kolme haastateltavaa ei ollut laittanut postitusta eteenpäin.

Kuukausipostitusten sisältämän materiaalin määrää piti 91 % sopivana ja sisällölle annetut pistearviot asteikolla 1-10 vaihtelivat 3½-10 välillä; keskiarvo oli 8. Kuukausipostitusten tärkein anti oli ollut 17 haastateltavalle se, että terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat olivat olleet esillä ja niistä oli saatu tietoa. Kuuden

mielestä posti oli aktivoinut heitä toimimaan oman ja yrittäjien terveyden puolesta. Hyvänä postitustiheytenä pidettiin yhtä kertaa kuukaudessa, tosin kahdelle haastateltavalle harvempikin olisi riittänyt.

Kaikkiaan kaksikymmentäyksi hyvinvointivastaavaa kertoi saaneensa riittävästi tukea SYTY2000® -hankkeelta. Kolme olisi halunnut projektilta enemmän tukea, yhden mielestä hyvinvoinnista huolehtiminen kuului yrittäjän omalle vastuulle eikä siihen tarvita projektia.

3.6 Kehittämisehdotukset hyvinvointivastaavien toimintaan

Hyvinvointivastaavista 4/5 esitti kehittämisideoita jatkoa ajatellen. (Taulukko 4.)

"kentälle enemmän ajattelemisen aihetta omasta terveydestä - yrittäjät vetää itsensä puolikuoliaiksi ja sitten pudotaan suorilta jaloilta alas..."

"herättelyä tarvitaan"

"yhteinen tapaaminen hyvinvointivastaavien kesken voisi olla hyödyllistä...yhteisiä juttua voisi järjestää hyvinvointiasian eteenpäin viemiseksi."

TAULUKKO 4. Kehittämisehdotukset hyvinvointivastaavien toimintaan.

Kehittämisehdotus	Mainintojen lukumäärä
Hyvinvointivastaavan valinnassa on huomioitava henkilön sopivuus ja halukkuus sekä mahdollisuudet käyttää aikaa tehtävän hoitamiseen.	9 mainintaa
Hyvinvointivastaaville järjestettävä yhteisiä tilaisuuksia ajatusten ja kokemusten vaihtoon.	8 mainintaa
Paikallisyhdistykset (3-4 yhdistystä) voisivat järjestää keskenään yhteisiä tilaisuuksia/tapaamisia, tehdä lähialueyhteistyötä.	6 mainintaa
Kuukausipostitusten materiaalin oltava hyvin otsikoitua, selkeää ja jäsenneltyä "tietoiskutyypistä", jotta se on helppo laittaa jäsenistölle.	6 mainintaa
Yhteistyötä yhdistysten ja työterveyshuoltojen välillä olisi kehitettävä.	4 mainintaa
Hyvinvointivastaaville suunnattua tiedotusta terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista olisi jatkettava.	2 mainintaa
Hyvinvointivastaava olisi esim. hyvinvointipalveluja tuottava yrittäjä.	2 mainintaa
Hyvinvointivastaavan tehtäviä voisi jakaa yhdistyksessä 2-3 henkilölle.	2 mainintaa
Teatteri ja kulttuuri otettava mukaan toimintaan.	1 maininta
Jäsenille olisi järjestettävä ilmaista toimintaa.	1 maininta
Yhdistyksen on suunniteltava itse itselleen hyvinvointitoimintaa ja hallituksen osallistuttava suunnitteluun.	1 maininta

3.7 Hyvinvointivastaavien arviointi SYTY2000® -projektista

Hyvinvointivastaavista 91 % piti "Yrittäjän terveys ja jaksaminen SYTY2000®" -projektia hyödyllisenä. Vain yksi haastateltava suhtautui hankkeeseen kriittisesti.

"positiivista on, että asenteet terveyttä kohtaan ovat muuttuneet."

"älkää missään nimessä lopettako tällaista toimintaa, nyt on toteutunut kultainen keskitie eli ei tyrkyttämistä."

"kiitos, yrittäkää jaksaa eteenpäin."

"asia on ehdottoman tärkeä, kannattaa pitää yllä. monet tekee yrityshommaa kellon ympäri ja luulee, että fysiikka vaan kestää."

"yrittäjän terveys tulee esille vasta kun sairastuu."

"projekti on melko turha tässä laajuudessa, se mitä mahdollisuuksia on tiedossa ja ihmiset tietää nämä, osallistuvat jos haluavat."

Suurin osa hyvinvointivastaavista oli tutustunut "Yrittäjän työterveyshuolto" -oppaaseen; kahdeksan haastateltavaa ei sitä tuntenut. Osa haastateltavista oli oppaan perusteella muuttanut omaa toimintaansa yhdellä tai useammalla tavalla. Osa puolestaan koki, että opas ei ollut vaikuttanut heidän toimintaansa sen vuoksi, että heidän työterveyshuoltonsa oli jo kunnossa. (Kuvio 3.)

"en osaa ottaa kantaa kysymyksen eri kohtiin, mutta se on tosi hyvä paperi (tarkoittaa opasta). Kun sain sen, niin se vietiin ihan käsistä."

Vastaus	Lukumäärä	20%	40%	60%	80%	100%
tehnyt työterveyshuollon toimintaa tutuksi	14					
aktivoinut minua hankkimaan itselleni työterveyshuoltopalvelut	7					
tukenut työolojeni arvioinnissa	5					
tukenut terveyteni arvioinnissa	4					
kannustanut työolojeni kehittämiseen	8					
kannustanut terveydestäni huolehtimiseen	7					
en tunne opasta	8					






KUVIO 3. "Yrittäjän työterveyshuolto" -oppaan vaikutus hyvinvointivastaavien toimintaan (vastanneiden lukumäärä ja %-osuudet vastanneista).

Varsinais-Suomen Yrittäjä -lehden "Yrittäjän terveys" -palstaan oli tutustunut hieman yli puolet hyvinvointivastaavista. (Kuvio 4.)

"hyvä, kun on tällainen palsta"

"terveys-palstalla voisi käsitellä kela-asioita"






"lehdessä tulisi olla joka kerta artikkeli tai aukeama terveyteen liittyen, palstaa ei saisi lopettaa"

Vastaus	Lukumäärä	20%	40%	60%	80%	100%
mielenkiintoinen	10					
ajankohtainen	12					
välittää tietoa yrittäjien työstä ja työoloista	14					
välittää tietoa yrittäjien terveyden ja jaksamisen tukitahoista	10					
en tunne kyseistä palstaa	14					

KUVIO 4. Hyvinvointivastaavien käsitys Varsinais-Suomen Yrittäjä -lehden "Yrittäjän terveys" -palstasta (vastanneiden lukumäärä ja %-osuudet vastanneista).

Hyvinvointivastaavista vain reilu kymmenen oli tutustunut "www.ttl.fi/syty2000" -internetsivustoon. (Kuvio 5.)

"sivuilla on paljon antia ja tietoa on osattava Työterveyslaitoksen sivuilta valkata"

Vastaus	Lukumäärä	20%	40%	60%	80%	100%
mielenkiintoinen	7					
antaa uutta tietoa yrittäjien terveydestä ja hyvinvoinnista	9					
antaa tietoa yrittäjien työterveyshuollon järjestämisestä	9					
tiedottaa yrittäjien terveyden ja jaksamisen tukitahoista	7					
en tunne sivustoa	19					

KUVIO 5. Hyvinvointivastaavien kokemus "www.ttl.fi/syty2000" -internetsivustosta (vastanneiden lukumäärä ja %-osuudet vastanneista).

4 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

SYTY2000® -projektin tavoitteena oli kehittää yrittäjien hyvinvointia ja jaksamista paikallisten yrittäjäyhdistysten kautta. Toiminta, jossa yrittäjäyhdistyksessä oleva henkilö, toinen yrittäjä, vertaishenkilö (hyvinvointivastaava) nostaa esiin yrittäjän hyvinvointiin liittyviä asioita on uutta, hyvinvointiasiat eivät aikaisemmin ole olleet yrittäjäyhdistyksien toimintaohjelmissa. Vertaishenkilön kautta hyvinvointiasiat sisäistetään helpommin kuin ulkopuolisen tahon markkinomana.

Hyvinvointivastaavien toiminnan alkutaival on ollut lupaava; paikallisyhdistysten järjestämä ryhmätoiminta ja jäsenistön hyvinvointia edistävä toiminta näyttää lisääntyneen. Myös hyvinvointivastaavien kokemukset ovat muuttuneet myönteisimmiksi ja heidät on saatu mukaan lähes kaikkien Varsinais-Suomen Yrittäjät ry:n paikallisyhdistysten toimintaan. Hyvinvointivastaavan myönteistä kokemusta tehtävän hoitamisesta tukivat hänen oma motivaationsa toimia tehtävässä, selkeä toimenkuva, säännöllisesti saatu tiedotusmateriaali sekä paikallisyhdistyksen hallituksen tuki. Kuormittavana tekijänä koettiin rajalliset aikaresurssit oman yritystoiminnan tai työn ohella.

Hyvinvointivastaavien selkeämpi perehdytys tehtävään auttaisi heitä jäsentämään sekä hyvinvoinnin eri osa-alueita että sitä, miten hyvinvointivastaavan toimenkuva liittyy muiden yrittäjien ja yrittäjäyhdistyksen toimintaan, toiveisiin ja tavoitteisiin. Hyvinvointivastaaville järjestetyt yhteiset tilaisuudet antaisivat heille vertaistukea; heille tarjoutuisi mahdollisuus vaihtaa kokemuksia ja ideoita sekä rakentaa yhteistyötä yhdistysten välille.

Hyvinvointivastaavat eivät yksinään pysty seulomaan oleellista tiedotusmateriaalia terveyden ja työhyvinvoinnin edistämisestä, sillä tietoa on tarjolla lähes rajattomasti. Heidän olisi tärkeää saada "valmiiksi pureskeltua" tietoa esim. kuukausipostitusten, vertaistapaamisten tai rakennettujen paikallisten kumppanuusverkostojen kautta. Sama materiaali olisi myös helposti välitettävissä koko yrittäjäjäsenkunnalle.

Hyvinvointivastaavina oli toiminut sekä yhdistyksen hallituksen jäseniä että hallitusten ulkopuolisia henkilöitä. Molemmat mallit olivat toimineet hyvin. Ratkaisevinta oli ollut hallituksen tuki ja yhteistyökykyisyys hyvinvointivastaavan kanssa. Yksinään ilman hallituksen tukea oli ollut lähes mahdotonta kehittää ja

toteuttaa yhdistyksen hyvinvointitoimintaa. Jäsenistön osallistuminen oli lisännyt hyvinvointivastaavien kokemuksia tehtävässä onnistumisessa.

Muutamassa paikallisyhdistyksessä hyvinvointivastaavien tehtäviä oli jaettu useammalle henkilölle. Tehtävien jakaminen saattaisi olla helpotus hyvinvointivastaavien kokemaan aikapulaan ja tukisi toiminnan suunnittelua. Toisaalta, mikäli tehtävät jaetaan, niin on mahdollista, että kukaan ei ota kokonaisvastuuta, jolloin toiminta ei etene.

Yrittäjäyhdistysten järjestämä hyvinvointia ja jaksamista edistävä toiminta oli lisääntynyt kahden vuoden kuluessa; yhdistyksen jäsenmäärä ei ollut vaikuttanut järjestetyn toiminnan määrään. Joillakin paikkakunnilla viikoittaisen liikuntatoiminnan synnyttämä porukkahenki oli motivoinut osallistumista myös muihin yhteisiin tilaisuuksiin ja tapaamisiin. Keskeisenä haasteena oli kuitenkin ollut se, miten yrittäjä-jäsenistön osallistumisaktiivisuutta saisi lisätyksi. Yritystoiminta, perhe, ystävät, omat harrastukset jne. vievät jäsenistön ajan ja osallistuminen yhdistystoimintaan jää helposti tärkeysjärjestyksessä loppupäähän.

SYTY2000® -hankkeessa pidetyt kumppanuuspalaverit, paikkakunnan terveys- ja hyvinvointipalveluja tuottavien tahojen ja yrittäjien yhteistyötapaamiset oli koettu hyvinä. Tapaamisista ei kuitenkaan ollut syntynyt jatkuvuutta paikkakuntien toimijoiden välille. Verkoston luominen vie runsaasti aikaa ja vaatii toteutuakseen aktiivisen vetäjän ja verkoston osapuolien sitoutumisen yhteistyöhön. Vastaajien mielestä paikkakunnan terveys- ja hyvinvointipalvelujen tuottajat voisivat aktiivisemmin tarjota yrittäjäyhdistyksille palvelujaan, jolloin yrittäjätkin alkaisivat entistä enemmän kiinnostua hyvinvointiasioista.

Yhteenvetona voidaan todeta, että yrittäjät kokevat tänään hyvinvointinsa ja jaksamisensa merkittävästi tärkeämmäksi kuin esim. 10 vuotta sitten ja ovat halukkaita myös panostamaan siihen. Edelleen tarvitaan ulkopuolista aktivointia ja tukea, jotta hyvin alkuun päässyt toiminta jatkuisi ja laajenisi koko maahan. Hyvinvointivastaavat ovat tärkeä yrittäjien oma, sisäinen vaikuttajakanava. Yrittäjäyhdistysten kumppanuuspalaverit työterveyshuoltojen ja muiden palveluntuottajien kanssa ovat myös tehokas tapa lisätä tietoa ja saada hyvinvointi osaksi normaalia yrittäjän yrittämistä ja elämää.

Lähteet

Hautala, L., Kalanen, K., Oksanen, T. & Saarni, H. 2005. Hyvinvointivastaavien kokemukset ja toiveet. Pk-yrittäjän terveys ja jaksaminen, Syty 2000® –projektin osaraportti. Turun aluetyöterveyslaitos. Raportti 20. Turku.

Kaarlela A., Kuuskorpi T., Keskinen E. 2001. Pienyrittäjän työkyky ja jaksaminen yrittäjäkulttuurin ja persoonallisuuden näkökulmista. Turun aluetyöterveyslaitos. Raportti 17. Turku. <http://www.ttl.fi/NR/rdonlyres/5A405815-F435-48E1-B5F3-937B3BF91C2B/0/Raportti17.pdf>

Pakkala L., Saarni H. 2000. Pk-yrittäjät ja terveys – yrittäjien työterveyshuolto- ja projektin Varsinais-Suomessa. Turun aluetyöterveyslaitos. Raportti 14. Turku. Luettavissa sähköisessä muodossa osoitteessa: <http://www.ttl.fi/NR/rdonlyres/36576869-E214-4AE4-A239-3ED7BF10666C/0/Raportti14.pdf>

Pakkala L., Saarni H. 2005. PYRI - Yrittäjille sopivampi varhaiskuntoutusmalli. Työterveyslääkäri. 2/2005; 222 – 227.

Pakkala L., Suomala T., Kuusela R., Saarni H. 2002. Yrittäjän terveys ja toimintakyky – yrityksen riskin pienentäminen. Turun aluetyöterveyslaitos. Raportti 18. Turku. Luettavissa sähköisessä muodossa osoitteessa: <http://www.ttl.fi/NR/rdonlyres/AAFFC009-2908-4AC3-B6D2-C45AF927B80C/0/Raportti18.pdf>

Saarni, H., Pakkala, L., Rekola, L., Kalanen, K., Oksanen, T. & Wibom, H. 2006. Yrittäjän työterveyshuolto. Opas työterveyshuollon toteuttamiseksi. Turku. Luettavissa sähköisessä muodossa osoitteessa: <http://www.ttl.fi/NR/rdonlyres/4C2C505A-938A-4B36-95B1-285F361FB941/0/tyoterveyshuoltoopas.pdf>

Suomala T., Pakkala L. 2004. Elän täydesti – näkökulmia yrittäjän työhön ja terveyteen. Työterveyslaitos. Helsinki.

Virtanen N., Keskinen S. 2000. Yrittäjän muotokuva. Turun aluetyöterveyslaitos. Raportti 15. Turku. Luettavissa sähköisessä muodossa osoitteessa: <http://www.ttl.fi/NR/rdonlyres/2D0A5031-76D3-4615-8AFD-1D222FC4B9EE/0/Raportti15.pdf>